

泗水县

体质健康管理纳入考核

为实现“阳光体育”全覆盖，泗水县严格落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时的要求，深入实施课间时长“+5、+10”行动，开设各类体育社团346个，增设活动区域1300余块，引导学生走出教室、走进操场、享受阳光，营造“处处可锻炼、时时能运动”的浓厚氛围。

“我们完善视力监测机制，坚持每天2次眼保健操，联合卫健部门每学期开展2次视力监测。通过国旗下讲话、手抄报、宣传栏增设营养与健康、科学用眼专题，开展健康家庭任务、科学用眼小老师等活动，邀请医学专家到校开展护眼讲座，增强学生爱眼护眼意识，持续减少‘小眼镜’。”泗水县教育和体育局党组书记、局长李庆泉说。

该县印发《泗水县中小学生体质健康提升方案》《关于提高中小学生体质健康水平的实施意见》等系列指导性文件，将体质健康管理纳入学校年度考核。坚持“健康第一”教育理念，该县连续三年体质监测成绩位居全市前列。坚持把深挖社会资源、提升家庭指导作为学生体质健康工作的有力补充，深入实施“双轨驱动”策略，持续优化“实践性、开放性、针对性、综合性”四维一体体育家庭作业体系，构建“家庭陪伴、学校指导、社区供给”三维联动机制，形成“校内常锻炼、校外不断线”的运动生态。

济宁晚报全媒体记者 王艳茹 通讯员 王恒

“暑假后，我市将通过开展宣传教育、布置体育家庭作业等形式，帮助学生养成良好的锻炼习惯。”7月15日，市教育局相关负责人说。随着各县市区学校因地制宜开展特色体育活动，全市青少年体质健康水平显著提升，为培养德智体美劳全面发展的新时代少年奠定了坚实基础。我市将进一步强化“五育并举”，把“健康第一”的目标落到具体行动上，深化教学改革、丰富课间活动、优化课后服务、拓展校外锻炼。

课间活动跃动 课后服务飞扬

壮且棒
才是少年样



嘉祥县

打造阳光体育运动品牌

嘉祥县开齐开足体育与健康课程，确保小学1至2年级每周4课时，3至6年级和初中每周3课时，高中每周2课时。鼓励学校开发武术、手球等特色校本体育课程，满足学生多样化需求。梁宝寺镇运河花苑小学被国家体育总局武术运动管理中心认定为“山东武术进校园试点学校”。嘉祥县实验小学何庙校区成功创建省级青少年体质健康提升试点单位，演武校区被认定为“全市省级幼儿体育试点幼儿园”。

积极打造“奔跑吧，少年”阳光体育运动品牌，开展各类体育活动。推广快乐大课间，将传统课间操升级为包含趣味游戏、团体操等多种形式的活动。加强体育竞赛，精心举办全县中小学生田径运动会和跳绳、篮球、足球等体育联赛，今年以来，已累计举办县、镇、校级体育赛事40余场次，参与学生2万余人次。指导学校开展课外体育活动，各学校利用课后服务时间，根据学生不同兴趣爱好，组建各类体育社团196个，配备专业教师指导。鼓励学生利用周末、节假日开展家庭体育活动，培养运动习惯。

该县严格按照《国家学生体质健康标准》要求，为每位学生建立体质健康档案，严格落实学生健康体检和每学期2次视力监测制度，学生近视率呈下降趋势。

微山县

体质健康抽测优良率达到43.33%

“今年3月在市级体质健康抽测中，我县优良率达到了43.33%，位居全市第四。”微山县教育和体育局局长王卫华说。

近年来，微山县牢固树立“健康第一”的教育理念，将提升学生体质健康作为落实立德树人根本任务、深化“双减”成效的关键环节。为优化课程与活动供给，该县推行体育社团“走班制”，培育“一校一品”特色项目；构建“班级—年级—校级—县级”四级联赛体系，常态化举办田径运动会、体育文化节；打造足球、跳绳、田径三大县级联赛，今年各集团（学区）累计举办赛事126场，参与学生超5.8万人次。

创新日常锻炼模式，微山县全面推行“晨跑+大课间+课后服务”三段式锻炼机制，确保学生校内体育活动时间达标。建成中小学“快乐体育园地”48个，扶持校级体育社团230余个，惠及学生4.2万人，为学生提供多样化的锻炼场所和平台。创新实施“教体结合、以校为主”训练模式，县体校教练定期进驻各中小学校和青少年体育后备人才基地，开展专项训练，提升竞技水平和普及质量。



济宁市北湖第一小学

利用课后服务提供个性化训练

“在课堂教学中，体育老师注重动作规范的示范与讲解，针对不同学生的体能状况，提供个性化的训练建议。”济宁市北湖第一小学相关负责人说。

该校每天开展30分钟大课间活动，根据低、中、高年级学生的年龄特点，循序渐进，科学安排运动量，在跑操、广播体操的基础上融入韵律操、花样跳绳等活动形式，充分让学生动起来，增强体育锻炼意识。

学校在课后服务时段全面推行多元化体育社团体系，依据学生兴趣与特长，有效整合优质教师资源，组建了跳绳、篮球、足球、乒乓球等体育社团，满足不同学生的运动需求。利用课后服务时间，班主任为有需要的学生提供个性化的体质健康训练。根据学生在前期测试或日常训练中暴露出的薄弱环节，进行一对一或小组形式的训练，逐步提升体质健康水平。

兖州区第一中学附属学校

打造趣味课间运动模式

“在今年5月份学生体质健康抽测中，我校合格率和优良率均居全市前列，学生体质健康水平大幅提升。”兖州区第一中学附属学校校长吴尚军说。

该校创新融入八段锦、足球绕杆、仰卧起坐、引体向上、专项短跑和立定跳远等多元项目，打造兼具趣味性与多样性的课间运动模式。班主任与任课老师全员参与，体育教师循环指导，确保学生日均参与率100%，实现有限时间、高效锻炼，让大课间成为最具活力的校园风景线。

该校制定差异化教学方案，课程实施紧扣大单元教学，除田径、球类等基础体育项目，重点打造跳绳、八段锦等特色校本课程，满足学生多样化的运动需求，引导学生养成正确的健康观念和运动习惯。目前，该校拥有田径、篮球、足球、乒乓球、舞蹈、健美操、跳绳等7个体育社团，成员310多人。

